

EL
ABC
DE MIS
EMOCIONES

Vol. 5



Colaboraciones



Este material ha sido creado en colaboración con
@pintandosonrisasmexico, @clubkire, @compartiendocontigo,
@divertilandia, @educacionconsciente, @elsalondepablo,
@patitosfelices, @miabcedario.



Todos los derechos reservados.

Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA A ALEGRÍA

¡SALUDA Y SONRÍE A TODAS LAS PERSONAS
QUE TE CRUCES HOY EN TU DÍA!



RETO CONSEGUIDO: ○
RETO NO CONSEGUIDO: ○

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿CÓMO SALUDO NORMALMENTE A LAS PERSONAS? ¿LES MIRO A LOS OJOS?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA B BONDAD

BUSCA A ALGUIEN EN EL PATIO QUE ESTÉ SOLO/A Y PREGÚNTALE A
QUÉ LE GUSTARÍA JUGAR. ¡QUIZÁ HAGAS UN NUEVO AMIGO/A HOY!



RETO CONSEGUIDO: ○
RETO NO CONSEGUIDO: ○



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿HAY MUCHOS/AS NIÑOS/AS SOLOS/AS JUGANDO HOY? ¡CUÉNTALOS!



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA C CALMA

ENCUENTRA Y DECORA UN RINCONCITO EN TU CASA DONDE TE
PUEDAS RELAJAR CUANDO LO NECESITES.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ ES LO QUE
MÁS ME AYUDA A CALMARME?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CONTIENE LA D GENEROSIDAD

¡COMPARTE ALGO QUE TE GUSTE MUCHÍSIMO CON OTRA PERSONA!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SE TE OCURRE ALGO NO
MATERIAL QUE PUEDAS COMPARTIR?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CON LA E EMPATÍA

EXPLICA CÓMO SE SIENTEN ESTAS PERSONAS Y POR QUÉ CREES QUE SE SIENTEN ASÍ:



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SUELO PENSAR EN LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

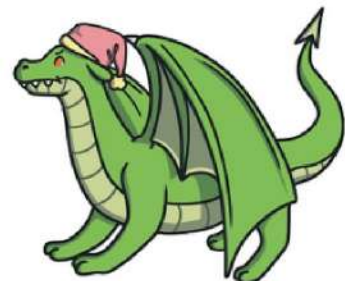
Recorta para colocar anillas

CON LA F FRUSTRACIÓN

BUSCA EN LOS CUENTOS DE CLASE 2 PERSONAJES QUE ESTÉN ENFADADOS. OBSERVA POR QUÉ SE HAN FRUSTRADO Y CUÁLES HAN SIDO LAS CONSECUENCIAS DE SU MALESTAR. COMPARTE TUS PENSAMIENTOS CON TU PROFESOR/A.

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SUELO HACER YO CUANDO ME ENFADO?

Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CON LA G GRATITUD

ESCRIBE 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO/A HOY.

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SUELO QUEJARME CON FRECUENCIA?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CON LA H HUMOR

¡COMPARTE CON TUS AMIGOS/AS 2 COSAS QUE SE TE DEN MAL Y RÍETE A CARCAJADAS!

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME SUELO REÍR DE MIS ERRORES O ME PONGO MUY TRISTE?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CON LA I ILUSIÓN

COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES PENSANDO MUY BIEN QUÉ ES LO QUE MÁS EMOCIÓN TE HACE DE CADA COSA:

ME HACE MUCHA ILUSIÓN COMER...
ME HACE MUCHA ILUSIÓN JUGAR A...
ME HACE MUCHA ILUSIÓN ESTAR CON...
ME HACE MUCHA ILUSIÓN VER...
ME HACE MUCHA ILUSIÓN IR A...
ME HACE MUCHA ILUSIÓN...

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿TIENES MÁS ENERGÍA CUANDO ESTÁS ILUSIONADO/A?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CONTIENE LA J ENOJO

ESCRIBE 5 SINÓNIMOS QUE EXPRESEN MALESTAR:

EJEMPLO: ME IRRITA...

ME
ME
ME
ME

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿PIDO PERDÓN SI HAGO DAÑO A ALGUIEN O ALGO QUE NO DEBO CUANDO ME ENFADO?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CON LA L DULZURA

ABRAZA A 4 PERSONAS A LAS QUE TIENES CARÍÑO Y AFECTO.

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿TE GUSTA ABRAZAR? ¿CÓMO TE SIENTES CUÁNDO ABRAZAS A ALGUIEN?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

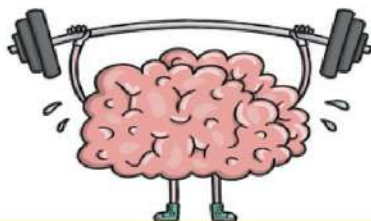
Recorta para colocar anillas

CON LA M MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

¡PRUEBA UN ALIMENTO QUE NUNCA HAYAS COMIDO!

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿SUELO PROBAR COSAS NUEVAS O NO ME GUSTA?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



¿Quieres recibir un regalo adicional?



¡Escanéame!



o visita pintandosonrisas.top/regalo-emociones/



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA N NERVIOS

PIENSA EN UNA SITUACIÓN QUE TE PONGA NERVIOSO/A Y DIBÚJALA.



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SIENTO CUANDO ME PONGO NERVIOSO/A?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CONTIENE LA Ñ COMPAÑERISMO

¡HAZ TU PROPIO MEMORY DE LAS EMOCIONES Y DE TU CLASE! ELIGE TANTAS EMOCIONES DIFERENTES COMO NIÑOS/AS HAYA. PUEDES PEDIRLE AYUDA A TU PROFESOR/A PARA QUE TE AYUDE CON LAS FOTOS. ES MUY IMPORTANTE RECORDAR LOS GESTOS Y EXPRESIONES DE CADA EMOCIÓN. ¡PLASTIFICA LAS CARTAS Y A JUGAR TODOS JUNTOS!



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:

PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿TRATO CON AMABILIDAD Y CARIÑO A MIS AMIGOS/AS DE CLASE AUNQUE NO ME CAIGAN BIEN?

Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA O ORGULLO

NOMBRA DOS COSAS POR LAS QUE SE PUEDAN SENTIR ORGULLOSOS/AS DOS AMIGOS/
AS TUYOS/AS PORQUE LAS HACEN MUY BIEN.

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ COSAS SE TE DAN BIEN A TI?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA P PASIÓN POR APRENDER

¡HAZ UNA LISTA CON 3 COSAS QUE TE GUSTARÍA APRENDER Y
COMPÁRTELAS CON TU PROFESOR/A Y TUS PADRES!

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME DESANIMO SI NO CONSIGO APRENDER ALGO
A LA PRIMERA?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA Q INQUIETUD

DIBUJA EN LA PIZARRA DE TU CLASE UN/A NIÑO/A QUE ESTÉ INTRANQUILO/ Y PREOCUPADO/A. ¡A VER SI TUS COMPAÑEROS/AS AVERIGUAN LA EMOCIÓN!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SIENTES CUANDO ESTÁS PREOCUPADO POR ALGO?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

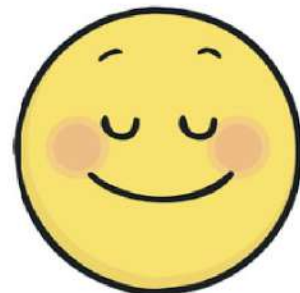
CON LA R RELAJACIÓN

DISEÑA TU PROPIA CAJA DE LA CALMA PARA RELAJARTE CUANDO LO CREAS NECESARIO. INCLUYE 3 ELEMENTOS QUE TE AYUDEN.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: SI COMPARTES TUS TRUCOS PARA RELAJARTE, QUIZÁ AYUDES A OTROS/AS AMIGOS/AS A APRENDER A CALMARSE. ¿CÓMO LO CONSIGUES?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CONTIENE LA S RESPONSABILIDAD

BUSCA ALGO EN LA CLASE QUE ESTÉ ROTO E INTENTA ARREGLARLO PARA QUE TODOS/AS LOS/AS NIÑOS/AS DE LA CLASE PUEDAN DISFRUTAR DE ESE MATERIAL OTRA VEZ. PUEDES PEDIRLE AYUDA A UN ADULTO.

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿CÓMO TE SIENTES SIENDO RESPONSABLE?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CON LA T RESPETO

¡CÉDELE EL SITIO A UNA PERSONA MAYOR O CON MOVILIDAD REDUCIDA QUE NECESITE SENTARSE!

RETO CONSEGUIDO:



RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿HE SIDO AGRADABLE CON LAS PERSONAS QUE ME HE ENCONTRADO HOY?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CONTIENE LA U ABURRIMIENTO

REALIZA EN CASA TU PROPIO "TARRO DEL ABURRIMIENTO" QUE CONTENGA IDEAS DE ACTIVIDADES QUE PUEDAS HACER CUANDO ESTÉS DESGANADO. YA NO HABRÁ EXCUSAS PARA NO DIVERTIRSE!

RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME GUSTA MÁS JUGAR SOLO O CON ALGUIEN?

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta para colocar anillas

CON LA V VERGÜENZA

EXPRESA CON MÍMICA Y GESTOS UNA SITUACIÓN QUE TE DE MUCHA VERGÜENZA.

¿LO HAN ADIVINADO TUS COMPAÑEROS/AS?



RETO CONSEGUIDO:

RETO NO CONSEGUIDO:



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿QUÉ SIENTO CUANDO ME DA VERGÜENZA ALGO?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Abecedario de emociones

TARJETAS DE DESAFÍO: LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Recorta
para colocar
anillas

CONTIENE LA Z TRISTEZA

PREGÚNTALE A UN/A AMIGO/A QUÉ 2 COSAS LE PRODUCEN TRISTEZA Y POR QUÉ.

RETO CONSEGUIDO: ○
RETO NO CONSEGUIDO: ○



PREGUNTA DE REFLEXIÓN: ¿ME PRODUCEN TRISTEZA LAS MISMAS COSAS?



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Termómetro emocional

Termómetro de las Emociones ¿Cómo te sientes?

Este termómetro de las emociones pertenece a: _____



Termómetro emocional

Termómetro de las Emociones ¿Cómo te sientes?

Este termómetro de las emociones pertenece a: _____



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Acciones y emociones

Une Acciones a las Emociones

Escoge las imágenes que podrían ayudarte cuando te sientas calmad@, content@, nervios@, triste o enojad@. Córtalas y pégalas en tu termómetro de las emociones.



Mindfulness

Sudoku

Los rompecabezas Sudoku se hicieron populares por primera vez en Japón. Aunque los rompecabezas numéricos requieren un poco de práctica, son estupendos para concentrar la mente. Comprueba las reglas y luego prueba.

Reglas:

- Sólo puedes utilizar los números 1, 2, 3, 4, 5 y 6.
- Cada número debe aparecer sólo una vez en cada columna y fila.
- Cada número sólo debe aparecer una vez en cada cuadrícula de 6 x 6.

Consejo de Twinkl: Utiliza un lápiz y ten una goma a mano para poder cambiar tus respuestas.

	2		3	6	
			5		2
1	5				4
2		3	1	5	6
4	3		6	1	
6	1		4	2	

	5			4	3
6				1	5
		6		3	
		3		6	
4	6	5	3		1
3			4	5	

6	3	2	4		
4		1	6	3	
	6	3	1		
1		5		6	
5			3		4
					6

5	2	4		3	
			5		2
	4		6	1	5
6	5	1		2	
			2	5	3
2			4	6	1



Mindfulness

Sopa de letras Mindfulness

s a l u d m e n t a l r
a r e s p i r a r f g e
d e s c o n e c t a r l
f e l i c i d a d j s a
g r a t i t u d w d b x
s e n t i m i e n t o s
h f a s e u q o f n e o
w s g f g h j k l ñ a p
p o s i t i v i d a d a
f a m l a c i u y t r z
a q w e r t y u i o p s
z d f s e n o i c o m e

calma
gratitud
emociones
sentimientos

positividad
paz
relax
felicidad

salud mental
desconectar
respirar
enfoque



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Mindfulness



Ordena las letras para formar una palabra relacionada con el mindfulness y el bienestar.

STBARINEE

ZAP

OMAR

CISESANNO

DAADIILBM

CIPACIAEN

DAAEEDRSNI

TEEMN

NEOMDIICAT

CIEMOON

NAOTIENC

MUESTILO

MACAL

POCURE

ACCONIESNI

AEEBTNIM



52+ 999 113 70 19



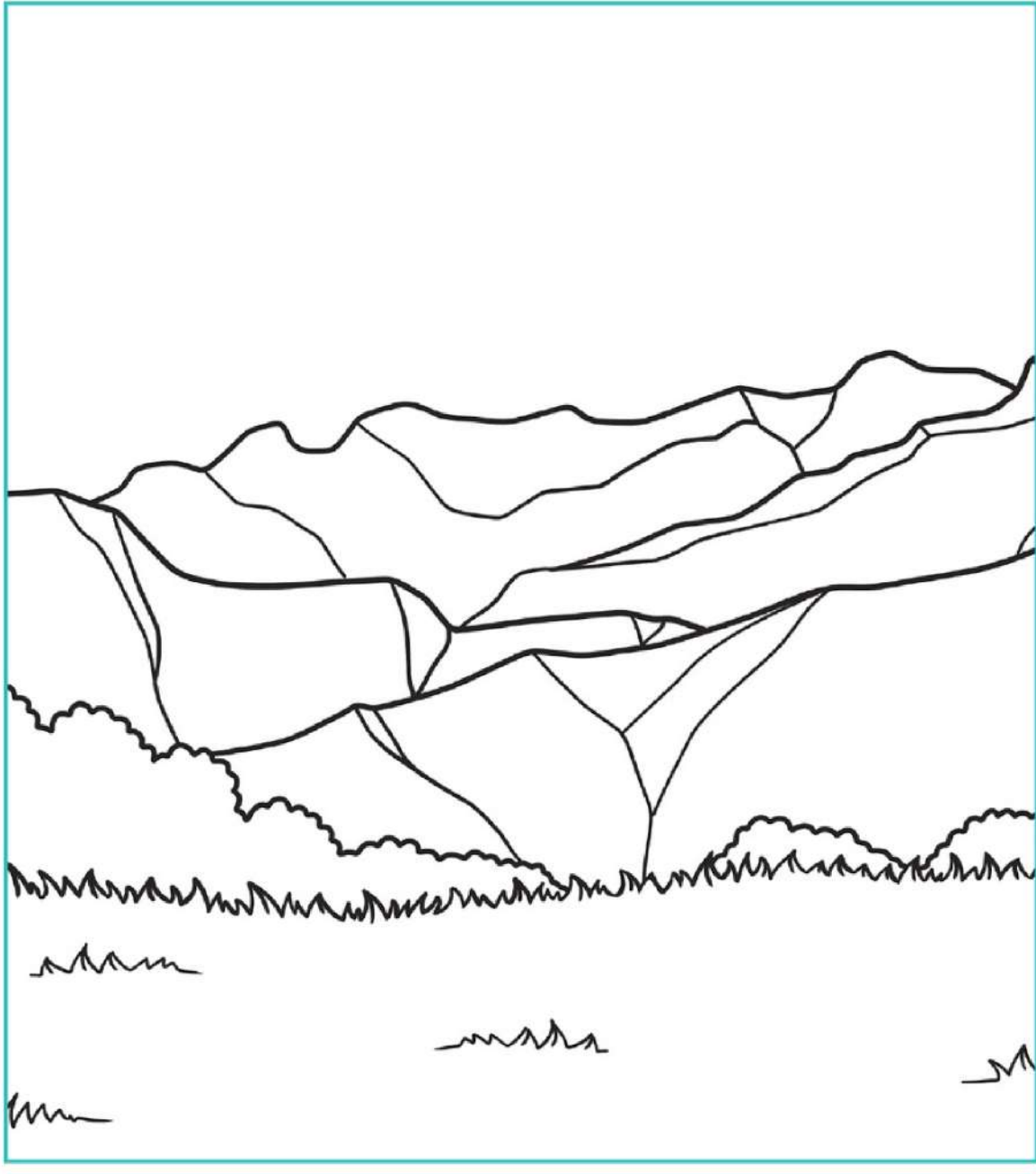
www.pintandosonrisas.top



Mindfulness



¿Puedes añadir detalles a este paisaje, como árboles, rocas, ríos o fauna?



52+ 999 113 70 19



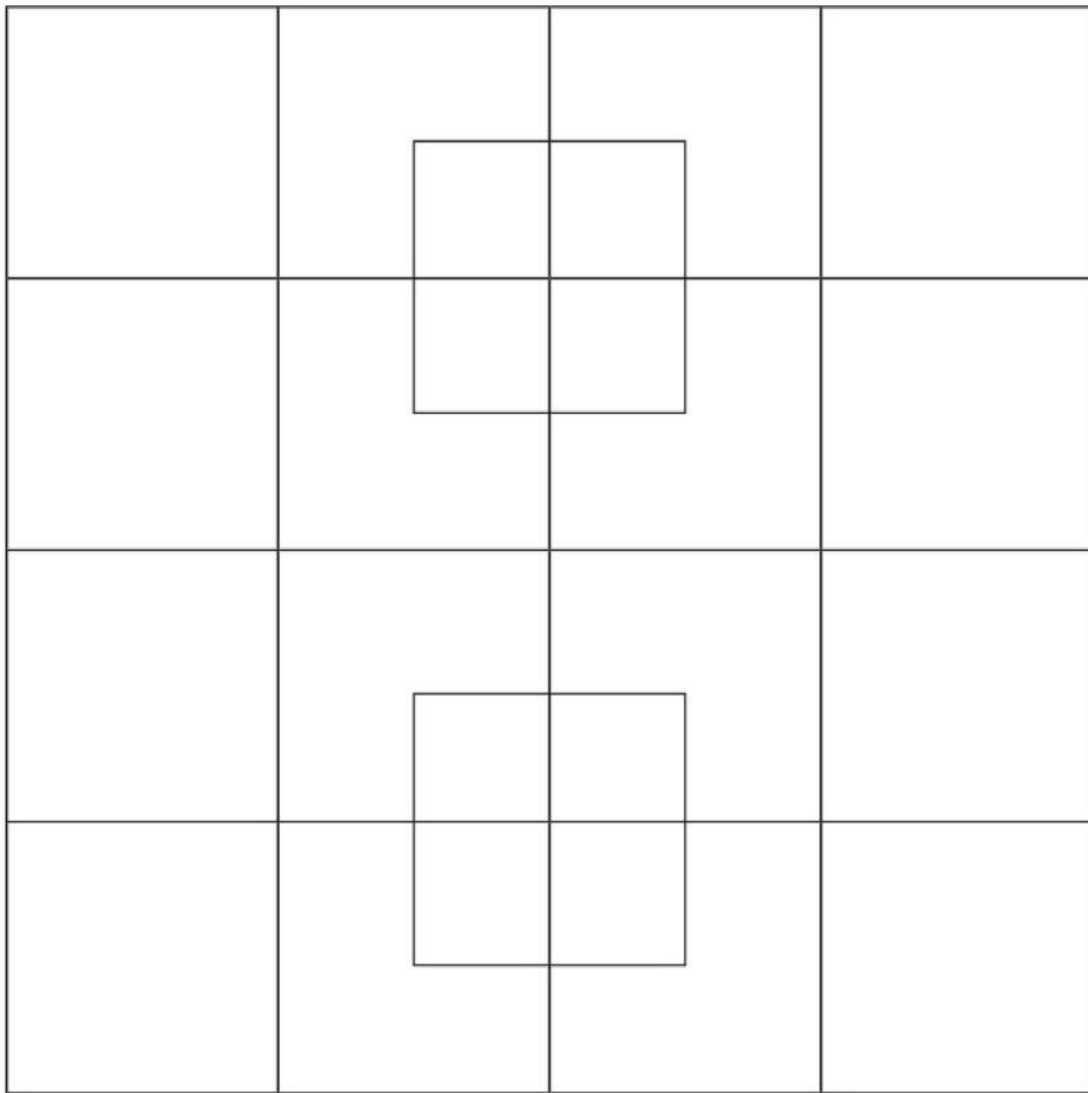
www.pintandosonrisas.top



Mindfulness



¿Cuántos cuadrados puedes contar en esta imagen?



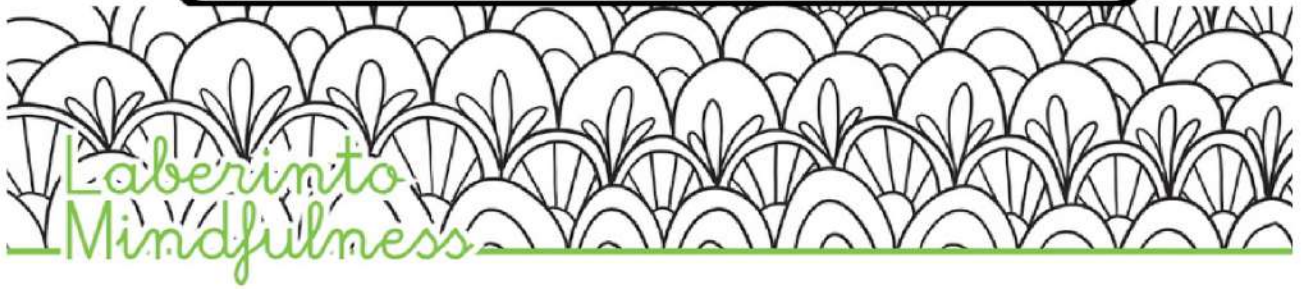
52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Mindfulness

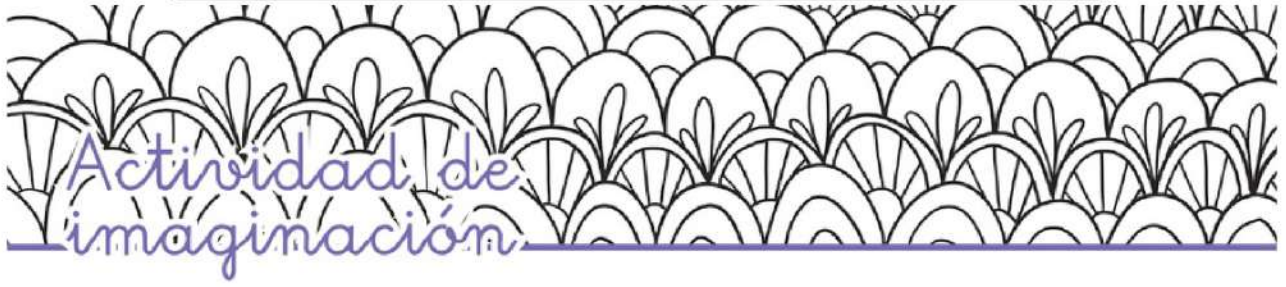


¿Puedes encontrar el camino de principio a fin a través de este laberinto de palabras? Estás buscando palabras relacionadas con la atención plena y el bienestar. Colorea los cuadrados a medida que avanzas para encontrar el camino.

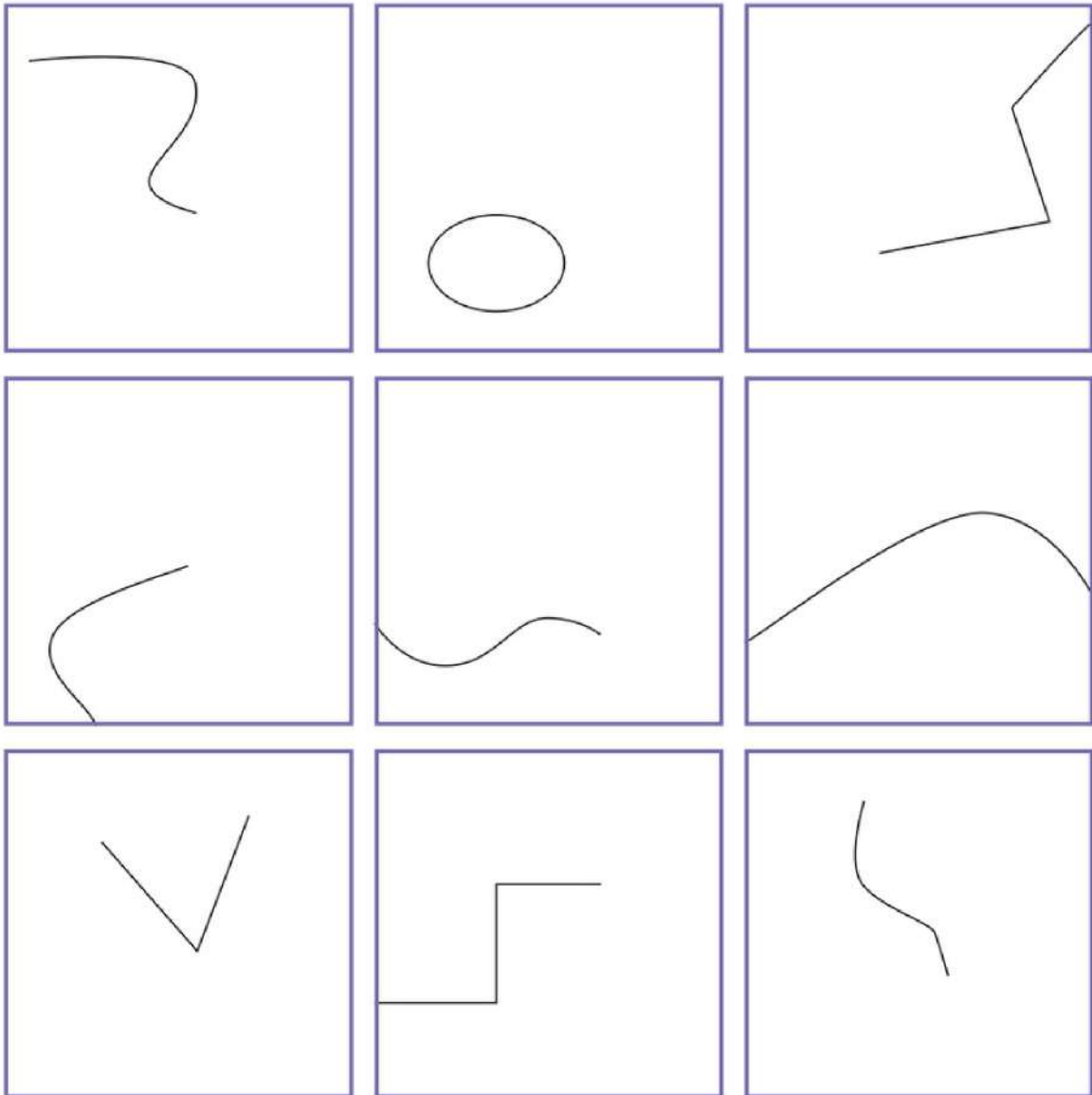
f	e	a	s	d	f	j	h	k	l
a	l	e	r	t	y	u	i	o	p
z	i	c	i	f	y	u	i	o	e
a	s	e	d	m	n	b	v	c	x
d	g	w	a	w	s	d	f	g	e
t	v	d	d	c	a	a	s	h	y
a	e	r	t	y	l	i	y	t	e
o	i	u	y	t	m	a	m	u	p
e	d	f	u	t	r	a	o	a	z
m	n	t	r	w	i	o	r	p	l

Consejo de Twinkl: Si te cuesta encontrar el camino, comprueba el inicio de la página de respuestas para saber qué palabras debes buscar. A continuación, comprueba la página de respuestas final para ver el camino coloreado.

Mindfulness



Haz que tu cerebro trabaje y deja volar tu imaginación, creando tus propias imágenes utilizando estas líneas como punto de partida.



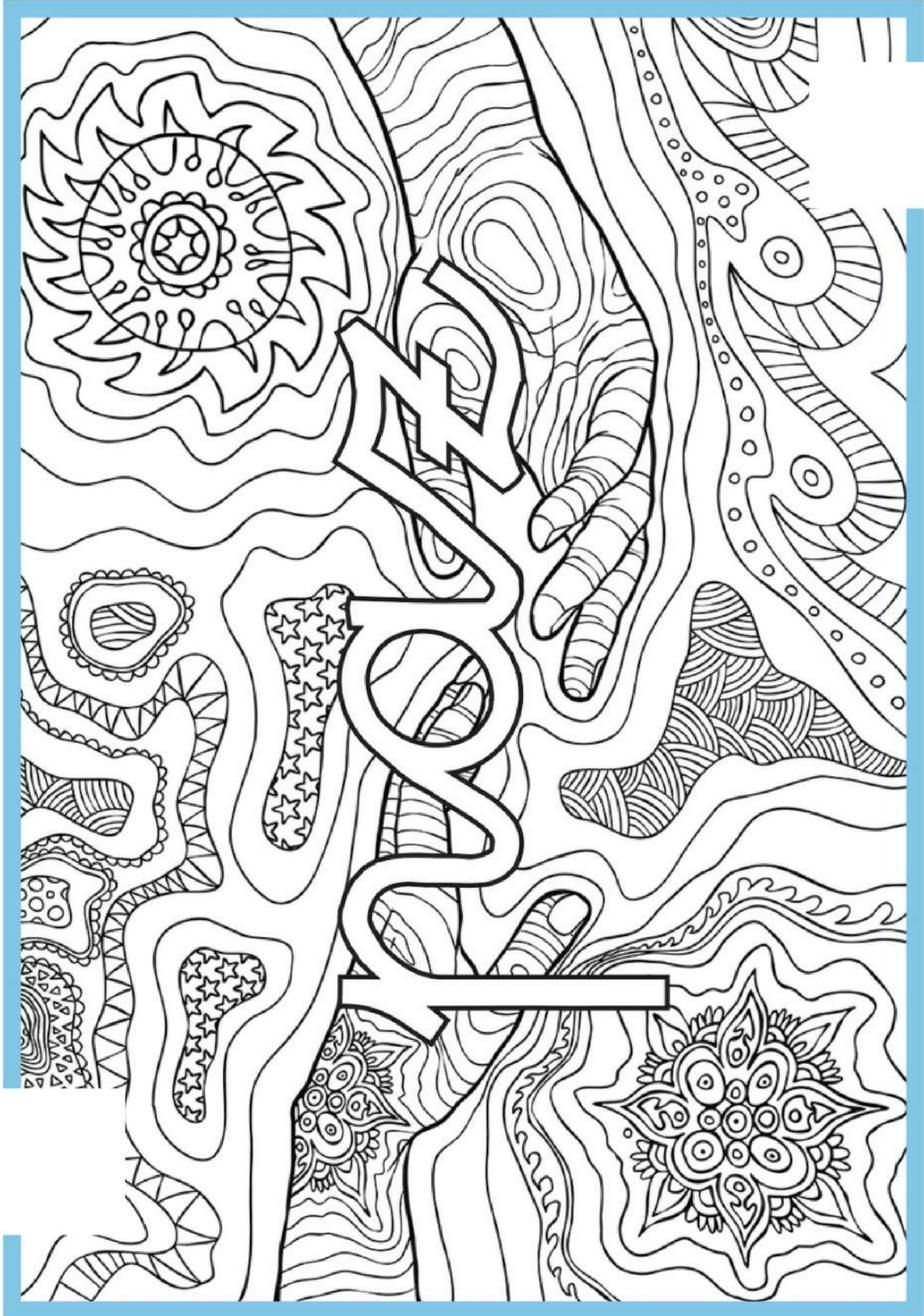
52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top



Mindfulness



52+ 999 113 70 19



www.pintandosonrisas.top

